

##### سلامتکده



### دیر هضم‌ها و بد هضم‌های غذایی

•م محصولات لبنی : مصرف این مواد غذایی منشأ گاز، نفخ و دیگر مشکلات و دردهای معدوی می‌شود. اگر در هضم مشکل دارید در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.
•فلفل‌ها : مواد غذایی تند باعث تحریک دستگاه گوارش شده و معده را دچار مشکل می‌کند. از مصرف غذاهای تند ببر هیزید و به میزان اندکی فلفل به غذایتان اضافه کنید.
•ساختارین: ساختارین و دیگر شیرین‌کننده‌های مصنوعی مانند سوربیتول به سختی هضم می‌شوند. این مواد غذایی مانع از آن می‌شوند که معده از عناصر مغذی حاصل از دیگر منابع قندی بهره‌مند شود.

•سس گوجه‌فرنگی: در ظاهر بی‌ضرر است اما میزان بالای اسید موجود در آن می‌تواند هضم غذا را در بسیاری از افراد با مشکل مواجه کند.
•مواد غذایی چرب: مواد سرخ‌کردنی و چرب به طور واقعی لوله گوارش را دچار مشکل می‌کنند. این مواد غذایی باعث یبوست یا اسهال می‌شوند.

•مواد غذایی شیرین : بدن برخی افراد نمی‌تواند به راحتی قندها را تحمل کند. بنابراین از مصرف مواد غذایی بسیار شیرین ببر هیزید چون گوارش غذا را با مشکل مواجه می‌کند.

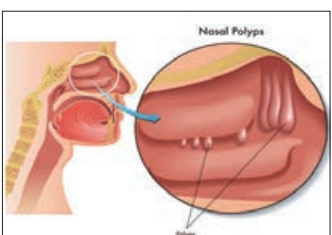
•مواد غذایی فراوری شده : حاوی مواد نگهدارنده است که به سلامتی آسیب می‌زند و در عین حال باعث ایجاد مشکلات گوارشی می‌شود.

•پاپ‌کورن: پاپ‌کورن به طور کلی برای معده مشکل ایجاد می‌کند. این دانه‌های سفید به سختی تجزیه‌و هضم می‌شوند.

•قهوه: زود هضم نیست به خصوص زمانی که معده خالی است.

•نوشیدنی‌های گازدار: تأثیر منفی روی هضم غذا دارند و معده در ایجاد می‌کنند.

##### مطب



##### پولیپ بینی چیست ؟

پولیپ بینی یک توده نرم و غیر سرطانی است که در سینوس‌ها یا مسیرهای بینی قرار دارد. وقتی این توده بزرگ و مانند قطره اشک یا خوشه انگور آویزان شود، مجرای تنفسی را بسته و منجر به عفونت مکرر یا از دست دادن حس بویایی و ... می‌شود.

مانند هر بیماری دیگری پولیپ بینی هم با ویژگی‌ها و علایمی ظاهر می‌شود این علایم عبارتند از: آب ریزش بینی ، احساس خارش اطراف چشم، کاهش یا نبود حس بویایی، درد در دندان‌های بالا، گرفتگی مداوم بینی، آب ریزش از پشت بینی

##### • روش‌های پیشگیری

•اگر هوای خانه خشک است، می‌توانید برای مرطوب کردن هوا از دستگاه مرطوب کننده استفاده کنید.

•ممکن است علت ایجاد پولیپ، آلرژی یا آسم باشد که در این صورت باید به کنترل آلرژی و آسم پرداخت.

•تا جایی که می‌توانید از تنفس آلاینده‌های موجود در هوا که باعث سوزش بینی می‌شود، اجتناب کنید.

•سعی کنید از اسپری آب و نمک برای تمیز کردن و شستن مجرای تنفسی خود (بینی) استفاده کنید.

ممکن است در مرحله اول، دکتر برای کاهش التهاب بینی، از اسپری‌های بینی استفاده کند که در برخی از موارد این اسپری‌های بینی به طور کل پولیپ را در مان یا التهاب آن را کاهش می‌دهد.

ممکن است برخی از پزشکان، کورتیکو استروئیدهای خوراکی را به همراه اسپری آن تجویز کنندو برخی دیگر به تنهایی.

دکتر ممکن است علت پولیپ را آلرژی تشخیص دهد، در این موقع آنتی هیستامین و... را برای رفع حساسیت و عطسه تجویز خواهد کرد.

آخرین روش در مان پولیپ، عمل جراحی است ،یک جراحی ساده و سرپایی.



## درست انتقاد کنیم



همچنین آدم‌ها را بیدار می‌کند و باعث می‌شود متوجه شوند که نباید به عملکرد فعلی قانع باشند. اگر افراد تیم شما کار خود را به شکل بدی انجام می‌دهند، شایستگی دانستن این موضوع را دارند تا بتوانند کار خود را بهبود دهند و اگر همسر شما به شیوه‌ای رفتار می‌کند که



### میگوپلو جنوبی

##### • مواد مورد نیاز

برنج شش پیمانه ، میگو (پاک شده) ۴۵۰ گرم، پیاز یک عدد، گوجه‌فرنگی ۲۰۰ گرم، سیریک حبه، رب گوجه‌فرنگی یک قاشق سوپ‌خوری، فلفل دلمه‌یک عدد، تخم مرغ چهار عدد، پیازچه دوساقه، کره ۲۰۰ گرم و نمک و فلفل سیاه به میزان لازم

##### • طرز تهیه

برنج خیس شده را به جوش آورده و آبکش کنید. پیاز خرد شده را

### دل زدگی را از بین ببرید

بسیاری از زوجین با عشق و علاقه ای فراوان زندگی مشترک خود را آغاز می کنند ولی پس از گذشت چندسال از زندگی زناشویی شان به تدریج رابطه عاطفی بینشان کم رنگ می شود و به عبارتی دچار دل زدگی می شوند.

دچار گوش دادن فعال را نادیده نگیرید: بسیاری از زنان در زندگی مشترک از بی اعتنایی و توجه نکردن شوهرشان در هنگام صحبت کردن شکایت دارند. مردان به جای این که به سخنان همسرشان

گوش کنند اغلب به دنبال جمع آوری شواهد برای اثبات نظر خودشان هستند.

در ارتباطات با همسر باید از تحقیر و توهین (کلامی و رفتاری) اجتناب کرد. همچنین در برخورد با همسر صداقت نقش مهمی دارد. راستگویی سبب ایجاد اعتماد، صمیمیت و نزدیکی بین زوجین می شود. زن و شوهر باید از نیازهای یکدیگر به خوبی شناخت داشته باشند. از نیازهای اصلی زن این است که همسرش او را دوست داشته باشد و در مقابل، مرد تمایل دارد که در محیط خانه استقلال و قدرت داشته باشد. زوجین باید از برچسب زدن

شما را ناراحت می‌کند، باید بدانند که چرا این کار را می‌کند؟

##### • در مورد انگیزه‌های خود فکر کنید

آیا شما از کسی انتقاد می‌کنید فقط چون که حالتان خوب نیست یا این که می‌خواهید او را به زمین بریزید؟ دست نگه دارید، نفسی عمیق بکشید و صحنه را ترک کنید. انتقاد بر اساس خشم و تحقیر فقط منجر به تخریب رابطه‌ها خواهد شد.

##### • هر گز به فرد حمله نکنید

در عوض، از عمل انتقاد کنید. نهایت تلاش خود را انجام دهید تا بین رفتار و شخص تفکیک قائل شوید. شخصیت فرد را مورد حمله قرار ندهید؛ روی رفتار تمرکز کنید. این به شخص اجازه می‌دهد بدون این که حالت تدافعی پیدا کند، درباره فیدبک فکر کند.

##### • هر دفعه، از یک مورد انتقاد کنید

آدم‌ها می‌توانند هر دفعه فقط یک نظر منفی را قبول کنند بنابراین این مهم‌ترین انتقاد را برای مطرح کردن انتخاب کنید.

با کره تفت دهید تا سبک شود. بعد پوست گوجه فرنگی را بگیرید و نگینی خرد کنید و سپس آن را همراه با سیر به پیاز اضافه کنید تا سرخ شود. بعد رب گوجه فرنگی را به آن بیفزایید و کمی تفت دهید. در ادامه میگو و فلفل دلمه‌ای نگین شده را به سس گوجه اضافه کنید. برنج را به مواد بیفزایید و مخلوط کنید و بعد آن را با حرارت ملایم کمی سرخ کنید تا برنج رنگ مواد را به خود بگیرد.

سپس به همراه یک دوم پیمانه آب بگذارید تا دم بکشد. تخم مرغ را جداگانه به همراه نمک و فلفل سیاه نیمرو کرده، بعد خرد کنید و همراه پیازچه آن را روی پلوی دم کشیده بریزید.

به یکدیگر اجتناب کنند و در صورت رفتار اشتباه همسرشان از محکوم کردن هویت و شخصیتشان خودداری کنند زیرا موجب از بین رفتن اعتماد و صمیمیت بین آن‌ها می‌شود. همچنین آن‌ها باید از بیان سوابق منفی گذشته پرهیز کنند. از سویی مقایسه کردن سبب از بین رفتن ارتباط سالم و عاطفی بین زوجین می‌شود. زوجین می‌توانند با کشف ابعاد ناشناخته و توجه به ویژگی‌ها و علایق یکدیگر از سردی روابط زناشویی خود جلوگیری کنند و با یادگیری مهارت‌های ارتباط موثر، رابطه عاشقانه‌شان را گرمی و حرارت بخشند.



##### شکلات

در صورتی که تمایلی به جدا کردن پوست انجیر ندارید بهتر است که دم آن را زیاد کوتاه نکنید تا انجیر در حین پخت و انزود، انجیر سبز نسبت به انجیر سیاه مناسب تر است و مربای خوش رنگ‌تری خواهید داشت.



##### کودکانه

در زندگی موانع و ناکامی‌هایی وجود دارد، خودش می‌تواند به فرزند ما کمک کند که واقع‌نگر بار بیاید و به قول معروف لوس و در دانه نشود.

بچه‌ها از ما یک تصویر ذهنی به دست می‌آورند که این تصویر، معلول روش ماست. مثلاً اگر از کودکی بپرسید که پدر و مادر ت چه رفتاری دارند، ممکن است بگوید تا حرفی به آن‌ها می‌زنم، داد می‌زند یا برعکس، بگوید خیلی حوصله دارد.

بر خورد مادر مقابل فرزند انمان، وقتی نمی‌خواهیم خواست آن‌ها را برآورده کنیم، باید همراه با اعتماد و صمیمیت باشد و در عین حال باید این رابطه نشانه‌هایی از جدیت و گفت و گوهای دوطرفه داشته باشد.

والدین نباید احکام خود را بسته‌بندی کنند و تحویل فرزندانشان بدهند. ما باید برای هر رفتار خود توضیح قانع‌کننده داشته باشیم. در این صورت فرزندمان یاد می‌گیرد که با محیط اطراف نیز به شیوه‌ای عاقلانه و تحلیل‌گرانه برخورد کند.



### آگهی تحدید حدود عمومی حوزه ثبتی سرایان

مستندا به ماده ۱۴ قانون ثبت و ماده ۶۱ آئین نامه قانون مذکور آگهی تحدید حدود عمومی یک قسمت از املاک واقع در بخشهای ۱ و ۲ این حوزه ثبتی در سال یک هزار و سیصد و نود و هفت شمسی به شرح زیر منتشر می گردد.

##### شماره های فرعی مزرحه نوده پلاک ۱۸۳ – اصلی بخش ۱

۱- پلاک ۵۵۱ فرعی مصطفی ناظری نوده ششدانگ یک قطعه اصطبل و دامداری متصل

##### شماره های فرعی مزرحه سرایان پلاک یک- اصلی بخش ۲

۱- پلاک ۱۶۸۶ فرعی از ۱۴۲۷ فرعی مهدی خمسابی ششدانگ یک قطعه زمین

۲- پلاک ۱۷۸۶ فرعی از ۱۲۱۶ فرعی محمدرضا خطیبی مقدم ششدانگ یک قطعه زمین

۳- پلاک ۶۲۰۶ فرعی از: ۱۲۵۵ فرعی ام البنین برمکی ششدانگ یک قطعه زمین مسکونی

۴- پلاک ۶۲۰۷ فرعی از: ۱۳۹۴ فرعی غلامعلی کوهی ششدانگ یک قطعه زمین محصور

۵- پلاک ۶۲۰۸ فرعی محمد دیده بان ششدانگ یک باب منزل مسکونی

۶- پلاک ۶۲۰۹ فرعی از ۱۲۱۶ فرعی علیرضا عبدالهی ششدانگ یک قطعه زمین تجاری

۷- پلاک ۶۲۱۰ فرعی از ۱۲۱۶ فرعی مهدی بهروان فر ششدانگ یک قطعه زمین تجاری

۸- پلاک ۶۲۱۱ فرعی از ۱۲۱۶ فرعی مهدی بهروان فر ششدانگ یک قطعه زمین تجاری

۹- پلاک ۶۲۱۲ فرعی از: ۱۴۶۰ فرعی رضا دوستی ششدانگ یک قطعه زمین

۱۰- پلاک ۶۲۲۵ فرعی از ۱۶۶۵ فرعی مجید خاکشوری ششدانگ یک قطعه زمین مسکونی

۱۳۹۷/۰۷/۰۳

##### شماره های فرعی مزرحه سه قلعه پلاک ۸۶- اصلی بخش ۲

۱- پلاک ۱۱۵۰ فرعی ابوالقاسم فروتن ششدانگ کوره آجرپزی مشتمل بر استخر و تاسیسات و به جزء چاه آب

۲- پلاک ۱۱۵۹ فرعی از ۷۳ فرعی امر ...ا نبی زاده ششدانگ یکباب منزل مسکونی

##### شماره های فرعی مزرحه دوحصاران پلاک ۱۲۷- اصلی بخش ۲

۱- پلاک ۶۱۵ فرعی حسین عرب دوحصاران ششدانگ یکباب ساختمان و زمین دامداری

۲- پلاک ۶۱۶ فرعی حسین عرب دوحصاران ششدانگ ساختمان و زمین دامداری

##### پلاکهای اصلی بخش دو سرایان

۱- پلاک ۴۳۸- اصلی شرکت مهندسی کوه سنگ یاقوت ششدانگ یک قطعه زمین بایر ۱۳۹۷/۰۷/۰۴

تحدید حدود شماره های مذکور در روزهای مندرج در این آگهی انجام می گردد.

لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت اسناد و املاک به صاحبان املاک و مجاورین شماره های فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور بهم رسانند چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید حدود خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و برابر ماده ۸۶ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض ظرف مدت یکماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند در غیر این صورت متقاضی می تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم و اداره ثبت هم بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را طبق مقررات ادامه خواهد داد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۰۵/۲۰

##### محمود جهانی مهر

##### رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان سرایان